

# 高砂青松

The Rotary Club of Takasago Seisho, Japan

## Rotary Club



意識を喚起し 進んで行動を  
 "CREATE AWARENESS, TAKE ACTION"

2000~2001年度国際ロータリーのテーマ



高砂青松・高砂R.C. 合同ゴルフコンペ

使用コース 加古川ゴルフ倶楽部

本日の OUT 1 2 3 4 5 8  
 隠しホール IN 10 11 12 13 14 18 2001年5月17日

ランク	氏名	アウト	イン	グロス	ハンディキャップ	ネット
1	小林 久夫 様	46	47	93	21.6	71.4
2	三宅 俊宏 様	49	47	96	24.0	72.0
3	中野 哲郎 様	41	38	79	6.0	73.0
4	小西 文孝 様	44	40	84	10.8	73.2
5	内橋 英昭 様	49	53	102	28.8	73.2
6	信原 智彦 様	50	50	100	26.4	73.6
7	西川 敏彦 様	51	48	99	24.0	75.0
8	藤本 実 様	54	51	105	30.0	75.0
9	川崎 一生 様	46	40	86	10.8	75.2
10	桂田 重信 様	48	49	97	21.6	75.4
11	庄司 治 様	51	48	99	22.8	76.2
12	橋本 和廣 様	44	41	85	8.4	76.6
13	志野木貞夫 様	56	47	103	26.4	76.6
14	吉田 一富 様	51	52	103	26.4	76.6
15	藤本 顕 様	48	48	96	19.2	76.8
16	加茂 良平 様	58	55	113	34.8	78.2
17	田中 浩行 様	55	44	99	20.4	78.6
18	籠谷 啓一 様	53	44	97	18.0	79.0
19	山名 克典 様	50	45	95	15.6	79.4
20	大村 泰司 様	47	47	94	14.4	79.6
21	新井 哲三 様	54	45	99	19.2	79.8
22	西中 亮二 様	50	54	104	24.0	80.0
23	丸山 滋夫 様	66	49	115	34.8	80.2
24	山本 広志 様	64	54	118	37.2	80.8
25	澤田 孝彦 様	44	47	91	9.6	81.4
26	長谷川純夫 様	56	58	114	32.4	81.6
27	浜尾 繁 様	57	48	105	22.8	82.2
28	森本 克己 様	52	53	105	21.6	83.4
29	大森 千里 様	61	54	115	28.8	86.2
30	永野 力 様	70	58	128	40.0	88.0

団体戦 → 優勝 高砂ロータリークラブ

会長 唐津 巳喜夫 幹事 内海 薫 クラブ会報委員長 都倉 達 殊  
 例会日時 毎週水曜日 12:30 例会場 高砂商工会議所会議室 (2F)

事務局 高砂商工会議所内 〒676-0064 高砂市高砂町北本町1104 電話 (0794) 43-0500(代)

### 例会記録 (2001. 5. 23 (水)) 通算 1118 回

ソング 「我等の生業」 「歓迎歌」

来訪ロータリアン報告 (三輪)  
 辻 泰次郎 様 (高砂R.C.)  
 砂川 次善 様 (高砂R.C.)  
 橋本 猛 様 (高砂R.C.)  
 片岡 正 様 (高砂R.C.)  
 守光 隆 様 (高砂R.C.)  
 坂牛 八州 様 (高砂R.C.)

出席報告 (澤田)  
 5月9日 会員数58名 欠席者 2名 出席率 96.23% <修正による>  
 5月23日 会員数58名 欠席者 12名 出席率 77.36%

ニコニコ報告  
 大森 千里 …… 去る5月20日の地区協議会には柿木会員の車に同乗させていただき有難うございました。私も国際奉仕部門のリーダーとして出席いたしました。  
 伊藤 勝之 …… 早退しますので。

プログラム予定

5月23日 (水)	5月30日 (水)	6月6日 (水)	6月13日 (水)
健康診断の結果報告 植杉 会員	クラブ協議会	各委員会事業報告	各委員会事業報告

- 西中亮二 ……結婚記念日祝ありがとうございました。  
 藤本 顕 ……結婚月祝を戴きました。有難うございます。  
 三輪佳公 ……結婚記念品をいただいて…。  
 志野木 貞夫 ……少し遅れの結婚記念のお祝頂きましてありがとうございます。  
 田中浩行 ……先週の高砂R.C.との合同ゴルフコンペ出席いただいた方々には、どうもありがとうございました。  
 (親睦委員ゴルフ部長)  
 西野 勝 ……長女の結婚祝を有難うございます。

第40回 通算1066回

- 第2680地区中嶋ガバナー、福本情報・企画委員長から  
2001年規定審議会で採択された制定案と決議案の報告が届いています。  
週報に掲載。
- R.I.理事ノミニニーについて  
第3ゾーン内各クラブの投票によって菅生浩三氏(大阪北)が決定。  
(ガバナーマンスリーター No.11, P.13)
- 高砂市から  
第3次高砂総合計画の計画書が届いています。回覧します。
- ザ・ロータリアン誌が届いています。回覧
- 高砂市国際交流協会から  
国際交流通信 No.51が届いています。回覧
- 高砂市花と緑の協会から  
花の教室のお知らせが来ています。  
日時：5月27日(日)午後1時から  
場所：高砂市勤労会館大会議室  
受講料：無料
- 例会変更  
姫路中央R.C.  
6/28(木) → 最終例会のため18:00~20:30  
於：姫路キャッスルホテル  
高砂R.C.  
5/25(金) → 5/27(日) 家族移動例会 於：四国琴平

会長の時間

「2001年規定審議会で採択された主な制定案」が送られて来ました。  
 大変具体的で興味ある事項が含まれております。週報に掲載しておきますので是非お読み下さい。

2001年規定審議会で採択された主な制定案

遵守すべき定款細則上の規約として7月1日より発効します。

例会および出席

- 理事会の裁量で、年4回まで例会を取りやめることができる。但し、4回以上連続して例会を開かないようなことがあってはならない。
- クラブ会員が死亡した場合、理事会は、例会を取りやめることができる。
- 各半期におけるメイクアップを含む例会出席率が60パーセント、所属クラブの例会出席率が30パーセント未満の場合、および、連続4回例会に出席せず、またメイクアップもしていない場合は、理事会が正当かつ十分な理由があると認めない限り、会員身分が終結することがある。
- 会合出席中に中退しなければならなくなり、その行為が妥当であるとクラブ理事会が認めた場合は、例会充当時間の60パーセント出席していなくても、出席扱いとする。
- 武力紛争が会員の生命を脅かした場合、例会を取りやめることができる。
- クラブ理事会が承認したクラブの奉仕プロジェクト、クラブがスポンサーした地域社会の行事や会合に参加した場合、および、本クラブ理事会の会合、または理事会が承認した、指定された奉仕委員会の会合に出席した場合は、例会に出席したものとみなす。
- クラブの指示によらなくても、ローターアクト、インターアクト、地域社会共同隊、仮ローターアクト、仮インターアクト、仮地域社会共同隊の例会に出席した場合は、例会に出席したものとみなす。
- 正当かつ十分な理由による欠席とクラブ理事会が認めた場合は、出席規定の適用は免除される。

会員身分

- 会員の種類を正会員と名誉会員の二種類にする。同一職業分類の会員を5名とし、51名以上のクラブは10パーセントを超えてはならない。本制定案が発効する時点で、既に会員である者は、会員身分を失うことはない。
- 移籍先の同一職業分類を持つ正会員の承諾なしに、別のクラブへの移籍を認める。
- 単一性クラブの設立を許す条文を削除し、性による会員の制限を禁止。
- 名誉会員身分の期間を理事会が決定し(従来は1年間で、次年度へ継続可能)、名誉会員はロータリアンのゲストとして、他のクラブに訪問できる。
- 会費不払の場合、会員身分は理事会の裁量により終結されることがある。

拡大

- 全世界で200を上限として、5年間のパイロット・プロジェクトとして、RI定款・細則・標準クラブ定款に合致しないクラブ定款をもったクラブの加盟を承認する。
- 事業所または住居がクラブ区域または周辺地域にある場合、クラブに入会できる。拡大に際

して、親クラブによるテリトリーの共有または割譲の承認なしに、新クラブを設立することができる。

#### 地区および RI

- PETS はなるべく 3 月中に、地区協議会はなるべく 4 月か 5 月に開催し、ガバナー・エレクトが責任を持ち、その指示と指導の下に、地区研修リーダーが立案・実施する。
- 地区協議会と地区大会の同時開催を認め、その際には PETS の同時開催を認めない。
- 地区大会と規定審議会の同時開催を認める
- ガバナーの任務改訂。DLP についてのささ詳細を正式決定。
- やむを得ない事情がない限り、規定審議회를 RI 世界本部周辺で開催する。
- 規定審議会が開催される 2 年前の地区大会で、代表議員を選挙する。
- 規定審議会のために毎年 1 ドルを徴収する。
- ロータリーの会合や行事において、会員や来賓が喫煙を控えることを奨励する。

#### IT 関連

- 多言語ウェブ・サイトに、公式雑誌と同等の権限を与えるように、RI 細則を改正する。
- RI およびクラブが業務をコンピューター化することを奨励。
- 郵便、郵送、郵便投票に e メールを含める。
- RI 理事会をテレビ会議、インターネットを使って開催するよう奨励する。

### 2001 年規定審議会で採択された主な決議案

殆どの案件が RI 理事会に対して考慮することを要請するものであり、クラブおよびロータリアンを拘束するものではありません。

#### プロジェクト

- クラブや地区が継続性を持ったプロジェクトを立てることを考慮するように理事会に要請
- ロータリーのイメージを高めるプロジェクトを考慮するように理事会に要請
- 職業奉仕と高い道德水準を強化することがロータリアンの基本であることを考慮するように理事会に要請
- 青少年交換の選考・オリエンテーションを統括する正式な条項を制定するように理事会に要請。
- 11 歳から 14 歳までのユースアクト・クラブの設立を奨励するように理事会に要請。
- 青少年奉仕をロータリーの第 5 の奉仕に追加することを考慮するように理事会に要請。
- RYPEN を公式な青少年プログラムに取り入れるように考慮することを理事会に要請。
- 全クラブにポリオ障害を持つ児童へのリハビリのプロジェクトを実施することを考慮するように理事会に要請。

- ロータリアンが植樹し育成することによって地球環境保全を推進することを奨励するように理事会に要請。

#### ロータリー財団

- アーチ・クラフ元会長の偉業を称えるプログラムを考慮するように理事会に要請。
- 2005 年までに一人当たり 100 ドルを、ロータリー財団に寄付するようにロータリアンを奨励する。
- 4 週間以内の活動にも支給できるロータリー・ボランティア補助金を設定するように理事会に要請。
- マルチイヤー奨学生に選ばれた低所得国からの留学生に、補足の奨学金を授与するよう理事会に要請。

#### 地区および RI

- 「良い地区大会の 12 の要素」を改訂することを考慮するように理事会に要請。
- ガバナーが共通の奉仕プロジェクトに協力するクラブ・グループを設置することを奨励するように理事会が考慮
- 2005 年までに 150 万人のロータリアンという増強目標を承認する件
- 2004-05 年度にロータリー 100 年を認証する包括行事を支援する件
- ヒンズー語を承認言語として受け入れることを考慮するように理事会に要請

#### IT 関連

- ロータリーのウェブ・サイトを活用し、さらに全ての申請書、報告書、送金が e メールで行えるように理事会に要請
- ウェブ・サイトによって、RI および財団の会計口座を閲覧できるよう考慮することを理事会に要請
- サイバー・クラブ設立を考慮するように理事会に要請

#### 性差別撤廃に関する案件

- ロータリアンの配偶者や女性の親族のプログラムを正式に認めることを考慮するように理事会に要請
- クラブが男女両方の会員を持つことを推奨するように理事会に要請
- すべてのロータリー用語から性に関する表現を削除することを規定審議会から理事会に要請

生活習慣病 (Life style related disease)

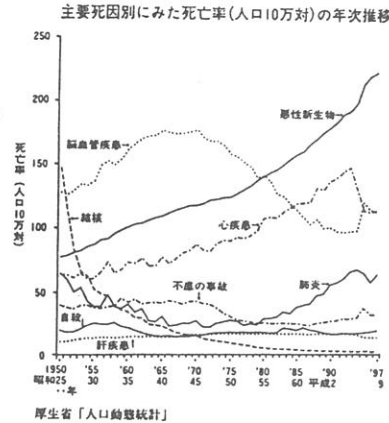
定義

「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患群」

- 例 喫煙—肺がん、肺気腫  
動物性脂肪の過剰摂取—大腸がん  
食塩の過剰摂取—高血圧、脳卒中  
肥満—糖尿病  
アルコールの過剰摂取—肝硬変、食道がん

7つの健康習慣 (Breslow,1972)

- 1) 喫煙をしない。
- 2) 飲酒を適度にするか全くしない。
- 3) 定期的に運動、スポーツをする。
- 4) 適正な体重を保つ。
- 5) 7～8時間の睡眠をとる。
- 6) 毎日朝食をとる。
- 7) 不必要な間食をしない。



肥満

BMI (body mass index = 体重(kg)/身長(m)<sup>2</sup>) 26.4 以上

X 症候群 (シンドローム X) 内臓脂肪症候群 「死の四重奏」

高インスリン血症 (インスリン抵抗性)、高血圧、高血糖、高脂血症、高尿酸血症  
過剰栄養、運動不足、食生活の欧風化

肝がん白書

1. 近年の著しい患者の増加

近年ことに1975年頃を境にして本邦で現在に至るまで肝がんの著しい増加がみられ、したがってその死亡者も著しく増加してきた。現在年間3万人を超える死亡数で、全体的にみるとがん死では第3位をしめる。そしてさらに向こうおよそ10年間は増加が続くことが予想される。

2. 本邦でみられる肝がんの原因

本邦でみられる肝がんの95%以上が、B型肝炎ウイルス(HBV)ならびにC型肝炎ウイルス(HCV)の持続感染者で、これら肝炎ウイルスの持続感染による慢性肝疾患(慢性肝炎、肝硬変)から発生する。ことに近年その80%以上がHCVに関連したもので、近年の本邦における肝がんの増加は、HCV関連の肝がんの増加によることが明らかとなった。最近の種々の研究や臨床的事実から、両肝炎ウイルスによる発がんの機序も明らかになりつつある。

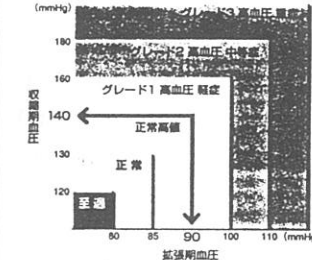
3. C型肝炎ウイルス感染者の増加の要因

HCV感染の増加は、種々の検討から戦後本邦における社会的あるいは医療事情により、すなわちヒロポンなどの覚醒剤の蔓延、輸血等の医療行為にもとづくものなどが原因で感染者が増加したものとされる。そして平均して感染より30年前後で発がんが発見されることも明らかになってきた。すなわち人為的な行為で感染し、それにもとづく肝がん患者が現在まで増加してきたことになる。HCV感染にもとづく慢性肝疾患の半数以上が将来的に肝がんになることも明らかになってきた。

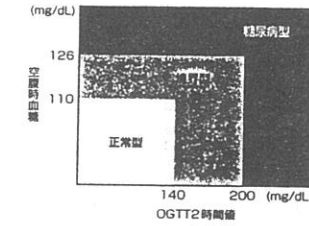
4. 肝がんは早期発見が可能である

肝がんのほとんどすべてがHBVないしはHCVの持続関連にもとづく慢性肝疾患から発生する。すなわち肝がんになる人は決まっている。したがってリスクグループが明らかであるので、これらの人々を定期的に超音波検査等で経過観察することにより早期発見が可能である。

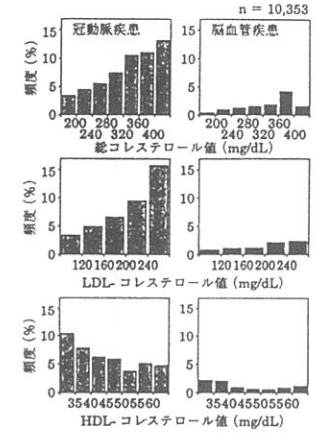
高血圧症



糖尿病



高脂血症

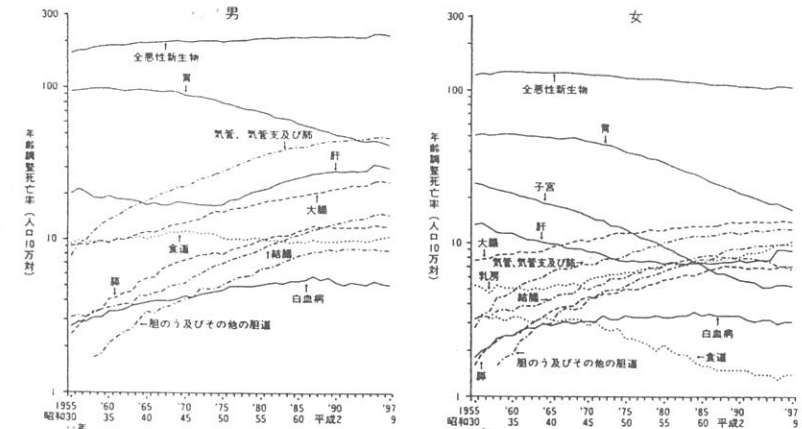


血圧以外の危険因子または疾患	なし	危険因子1~2	危険因子3以上または他の動脈硬化疾患	糖尿病併存疾患
グレード3 (重症) 高血圧 かつ SBP ≥ 180 または DBP ≥ 110	高リスク	最高リスク	最高リスク	最高リスク
グレード2 (中重症) 高血圧 かつ SBP 160-179 または DBP 100-109	中等リスク	中等リスク	高リスク	高リスク
グレード1 (軽症) 高血圧 かつ SBP 140-159 または DBP 90-99	低リスク	中等リスク	高リスク	高リスク

リスク：10年間の脳卒中および心臓病の発症リスク  
低リスク <15%、中等リスク 約15~20%、高リスク 約20~30%、最高リスク ≥30%

がん

部位別にみた悪性新生物の年齢調整死亡率 (人口10万対) の年次推移



「がん予防に関する勧告」(Food, Nutrition and Prevention of Cancer 1997)

- 1) 食料供給と摂取—植物性食品を基本とした多様な食物の摂取。
- 2) 適正体重の維持—BMIを21~23とする。
- 3) 身体活動の維持—身体活動水準を基礎代謝の1.75倍以上とする。
- 4) 野菜・果物類—総エネルギーの7%以上、毎日摂取する。
- 5) でんぷんや植物性タンパク質—総エネルギーの45~60%摂取する。
- 6) 飲酒—総エネルギーの5%以下(男性)、2.5%以下(女性)とする。
- 7) 肉類—赤身の肉として総エネルギーの10%以下とする。
- 8) 総脂肪と油—総エネルギーの15~30%以下とする。
- 9) 塩分と塩蔵品—一日食塩摂取量は8g以下とする。
- 10) 貯蔵—保管・貯蔵にはカビ汚染を抑える。
- 11) 保存—腐敗しやすい食物は冷凍か冷却する。
- 12) 食品添加物・残留成分—添加物、汚染物質の安全基準と監視の確立。
- 13) 調理—肉・魚の調理は比較的低温で行う。(焦げを防ぐ)
- 14) 補助食品・補助栄養剤—使用の必要のない食事パターンをすすめる。
- 15) 喫煙—たばこの種類を問わず生産、宣伝、喫煙を抑制する。